



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_10_14
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足を開いてキック12.5 足を閉じてキック12.5 ※閉じた時は親指と親指が当たるように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:05:20
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	10	1	1' 20"	ビルドアップ ※25 _{トル} ずつスピードアップ	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:00



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_10_14
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足を開いてキック12.5 足を閉じてキック12.5 ※閉じた時は親指と親指が当たるように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	10	1	1' 30"	ビルドアップ ※25 _{トル} ずつスピードアップ	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:50



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_10_14
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	足を開いてキック12.5 足を閉じてキック12.5 ※閉じた時は親指と親指が当たるように	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	ビルドアップ ※25 _{トル} ずつスピードアップ	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_10_14
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	足を開いてキック12.5 足を閉じてキック12.5 ※閉じた時は親指と親指が当たるように	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 45"	ビルドアップ ※25 _{トル} ずつスピードアップ	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:10



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_10_14
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 50"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	足を開いてキック12.5 足を閉じてキック12.5 ※閉じた時は親指と親指が当たるように	150	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:00
Main-S①	50	×	8	1	2' 00"	ハード！！	400	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	ビルドアップ ※25 _{トル} ずつスピードアップ	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:40



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_10_14
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 50"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"	足を開いてキック12.5 足を閉じてキック12.5 ※閉じた時は親指と親指が当たるように	200	0:08:00
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:30
Main-S①	50	×	8	1	2' 00"	ハード！！	400	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	75	×	4	1	2' 00"	ビルドアップ ※25 _{トル} ずつスピードアップ	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1650	0:55:30